

金山ふくしだより 第28号

平成30年2月 金山地区福祉推進協議会



この冬は珍しく雪が降らないと思っていたら、やはり降りましたね。それも毎日毎日。気温も零下6度とかずいぶん寒い日が続きます。積雪や凍結に注意するとともに、風邪などひかないよう気をつけましょう。

高齢者教室「笑ってくらそう会」

昨年11月28日、北陵コミセンにて実施しました。

貯筋体操 「お金は使えば無くなる。筋肉は使わないと無くなる。使えば増える。」なるほど！名言ですね。「この運動をすれば、どこの筋肉が鍛えられて、日常生活のこんな場面に生かせる。」ということを実に分かりやすく講師の先生が説明してくださり、みんな大いに納得、真剣にかつ楽しく体操しました。大変心地よく体をほぐすことができました。



交通安全 市の生活交通課の職員さんお二人によるユーモアあふれるお話、でもとても大切なことを聞かせていただきました。



まず歩行者として。高齢者の死亡事故の多くは歩行者。その大半が道路横断中の事故、それも自宅から1キロ圏内の慣れた場所で多く発生しているそうです。また最も危険な時間帯は日の入

り前後各1時間のいわゆる「薄暮」。

次に運転者として。車を運転するときに次のようなことを感じるようになったら要注意です。なぜなら、加齢により、反応が遅れたり感覚がずれてきている結果だからです。

- ・道を間違えることが増えた。
- ・運転中の急ブレーキが多くなった。
- ・自宅の車庫入れに手間取るようになった。

交通事故防止の「まみむめも」

- | | |
|---|-------------------------|
| ま | 待つ（車が通り過ぎるのを） |
| み | 見る（左右をしっかりと） |
| む | 無理しない |
| め | 目立つ（夜は白っぽい色の服装や反射材の活用で） |
| も | もしかして（車が来るかもしれない） |

被害者になっても加害者になっても大変なことです。お互いに十分気をつけましょう。

次回 高齢者教室「笑ってくらそう会」のご案内

～毎日の暮らしに笑顔・笑い声・笑い心を～

2月28日(水)午後1時半～3時半 金山会館

貯筋体操 市から講師の先生に来ていただきます

ゲームと茶話会 久しぶりに旧交を温めて楽しい時間を過ごしましょう

※参加を希望される方は2月20日(火)までに、老人会長様かサロン代表者様、または民生委員までお申し込みください。

有意義で楽しい研修会でした

昨年12月4日、29名の参加のもと金山地区福祉推進協議会の研修会を実施しました。今回は参加希望者が多くやむを得ず遠慮していただいた方もあり、申し訳なかったです。

与謝野町加悦にある障がい者就労施設「リフレかやの里」を見学しました。レストランや農産物加工、パン工房などの事業をしておられますが一番印象に残っているのは、地元の農業者組織がリフレの運営を積極的に後押しし、持ちつ持たれつ関係を築いておられることです。農家がレストランに新鮮な野菜を提供したり農産物加工の仕事を提供する。リフレは規格外の農産物をジュースやジャムに加工したり商品開発をするなどの関係です。地元との密接な連携が大きな支えになっていると感じました。

お昼はこのレストランで、野菜メニューが豊富なバイキング料理をゆっくり楽しみました。

「一字観公園」ってご存知ですか。大内峠にあって、天橋立が眼下に真一文字に連なる絶景を楽しむことができます。昼食後ここに寄ったのですが、案外と知られていなくて、こんな所があったのかとなかなか好評でした。



※一人暮らし高齢者配食サービス

3月10日の予定です。該当の方には改めてお知らせします。